

Zimní salát

Ingredience pro 2 porce

Ingredience:

- 3 mrkve
- 1 petržel
- ½ sklenice klíčky červené čočky neloupané
- ½ sklenice klíčky Mungo (lze koupit naklíčené např. Albert)
- olivový olej, pažitka, rozmarýn, saturejka

Postup:

V míse smícháme na kostičky nakrájené mrkev a petržel, přidáme propláchnuté klíčky Mungo a čočky, zakápneme olejem a dochutíme.



Salát z marinované červené řepy a pečeného kozího sýra (feta, tofu aj.)

Ingredience:

- Červená řepa 200g
- Vlašské ořechy 6ks
- Kozí sýr
- Petrželka, oliv. olej, balzamico, citron. šťáva, sůl, čerstvý pepř

Postup:

Červenou řepu nastroháme na nudličky, polijeme citronovou šťávou, osolíme, opepříme, zakápneme oliv. olejem a balzamikem a necháme odležet (nejlépe několik hodin). Sýr opečeme zprudka na pánvi + na kolečka cibuli a přidáme petrželku a pepř. Na talíř servírujeme řepu s vlašskými ořechy a nahoru posadíme sýr s cibulí.



Zelný salát

Ingredience:

- bílé hlávkové zelí 200g (možno přidat 1 mrkev)
- olivový olej, citronová šťáva, sůl, čerstvý pepř

Postup:

Zelí (mrkev) nastrouháme na nudličky, přidáme olej, sůl, citronovou šťávu, sůl (cukr nebo stévíi), a necháme odležet.



Zelný salát s křenem

Dtto, ale přidáme nastrouhaný křen nebo křenex.

Zelný salát mrkví a ovocem

Ingredience:

- 1 mrkev
- bílé hlávkové zelí 200g
- pomeranč (nebo pomelo, grapefruit, ananas)
- olivový olej, citronová šťáva, sůl, čerstvý pepř

Postup:

Zelí a mrkev nastrouháme na nudličky, přidáme olej, sůl, citronovou šťávu, sůl (cukr nebo stévíi), rozinky a necháme odležet.
Servírujeme na rozkrájené ovoce.



Celerový salát s mrkví

Ingredience:

- 1 ks středně velkého celeru
- 1 ks mrkve
- 1 ks velkého jablka
- 3 lžičky bílého jogurtu, 1 lžička majonézy
- Šťáva z citronu dle chuti
- 1 lžička cukru (stévie)
- ¼ lžičky mořské soli, čerstvě umletý pepř

Postup:

Očištěnou zeleninu nastrouhejte na struhadle. Dejte do mísy, přidejte citronovou šťávu, sůl, cukr, a promíchejte. Nechte 10 minut stát. Pak vmíchejte jogurt, případně majonézu. Lze přidat jemně nakrájený pórek. Nechte vychladit a podávejte.



Fazolový salát s koriandrem a chilli papričkami

Ingredience:

- Uvařené fazole nebo 1 konzerva
- Čerstvá chilli paprička (nebo sušená či špetka mletého chilli koření)
- Mladá cibulka, koriandr
- Olej, sůl, čerstvý pepř, vinný ocet
- Lze vylepšit plátky vařeného hovězího masa

Postup:

Vše dobře promícháme, necháme odležet a servírujeme.



Lehký bramborový salát

(pro 4 osoby)

Ingredience:

- 1kg brambor
- 2 střední červené cibule
- 2 naťové cibulky
- 4 lžíce oleje
- 2 lžíce bílého vinného octa
- 2 lžíce hořčice
- sůl, pepř, cukr, petrželka

Postup:

Uvařené, vychladlé a oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky. Přidáme nakrájenou cibuli na kolečka a naťovou cibulku. Z ostatních ingrediencí připravíme dresink a promícháme s bramborami. Necháme na chladném místě odležet alespoň 2 hodiny.

Bramborový salát s jablky

- 1 kg brambor
- 2 mrkve
- ½ středního celeru
- 2 jablka
- 1 cibule
- 3 sterilované okurky
- 100g hrášku
- 2 lžíce hořčice, pepř
- 100g majonézy, 150g jogurtu (poměry lze měnit)

Nálev:

250ml vody, 2 lžíce octa, 1 lžičku cukru (nebo trochu stévie), 5 kuliček celého pepře, 1 bobkový list.

Postup:

Uvařené, vychladlé a oloupané brambory nakrájíme na kostičky. Svaříme nálev, osolíme a vložíme zeleninu, povaříme. Zeleninu, jablka, cibuli nakrájíme, hrášek necháme okapat a vše přidáme k bramborám. Nakonec přidáme hořčici, sůl, pepř, majonézu, jogurt – vše dle chuti, můžeme dochutit i vychladlým nálevem, přidat petrželku a necháme na noc odležet.